

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Карякин Андрей Виссарионович

Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ

Дата подписания: 06.05.2025 14:16:16

Уникальный программный ключ:

2e905c9a64921ebc9b6e02a1d35ea145f7838874

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Новоуральский технологический институт**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(НТИ НИЯУ МИФИ)**  
**Колледж НТИ**

---

Цикловая методическая комиссия  
естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО

Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 2 от 05 февраля 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БОУП.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,  
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 09.02.07

«Информационные системы и программирование»

очная форма обучения  
на базе основного общего образования

квалификация  
программист

Новоуральск 2024

РАССМОТРЕНО:

на заседании


цикловой методической комиссии

естественнонаучных и социально-

гуманитарных дисциплин

Протокол № 2 от 02.02.2024 г.

Председатель ЦМК ЦМК ЕН и СГД

 И.А. Балакина

Разработана на основе требований ФГОС  
СОО с учетом требований ФГОС СПО по  
специальности 09.02.07

Информационные системы и  
программирование, примерной рабочей  
программы общеобразовательной  
дисциплины «Физическая культура» для  
профессиональных образовательных  
организаций, рекомендованной ФГБОУ  
ДПО «Институт развития  
профессионального образования» для  
УГПС 09.00.00, утвержденной  
протоколом №14 от 30 ноября 2022г. на  
заседании Совета по оценке содержания  
и качества примерных рабочих программ  
общеобразовательного и социально-  
гуманитарного циклов среднего  
профессионального образования

Рабочая программа учебного предмета БОУП.10 «Физическая  
культура» – Новоуральск: Изд-во колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,  
2024. – 23с.

#### АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебного предмета БОУП.10 «Физическая  
культура» предназначена для реализации программы подготовки  
специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные  
системы и программирование СПО в очной форме обучения на базе  
основного общего образования. Содержит разделы: общая характеристика  
рабочей программы учебного предмета, структура и содержание учебного  
предмета, условия реализации программы учебного предмета, контроль и  
оценка результатов освоения учебного предмета

Разработчик: Доценко А.Б., преподаватель ЦМК Естественнонаучных и  
социально-гуманитарных дисциплин.

Редактор: Доценко А.Б.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<br/>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br/>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>                                      | <b>20</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>                            | <b>23</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирования».

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### **1.2.1. Цели учебного предмета**

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения учебного предмета  |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |  |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность:</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|---|---|



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы  | 108           |
| в т. ч.  |               |
| Основное содержание  | 84            |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 4             |
| практические занятия   | 80            |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 20            |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 4             |
| практические занятия   | 16            |
| <b>самостоятельная работа</b>  | 24            |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                 | 2             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                       |
| Раздел 1   | Физическая культура, как часть культуры общества и человека   | 12          | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| Основное содержание  |   | 8           |                         |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта  | Содержание учебного материала   | 2           |                         |
|  | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |             |                         |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни   | Содержание учебного материала   | 2           |                         |
|  | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание   |             |                         |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |   |             |                         |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья   | Содержание учебного материала   | 2           |                         |
|  | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности,                              |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |

|   |   |   |                            |
|---|---|---|----------------------------|
|   | оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)  |   |                            |
|   | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность  |   |                            |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
|   | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  |   |                            |
|   | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                          |   |                            |
|   | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля  |   |                            |
|   | 4. Физические качества, средства их совершенствования   |   |                            |
| *Профессионально ориентированное содержание   |   | 4 |                            |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня   | Содержание учебного материала   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
|   | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |   |                            |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка   | Содержание учебного материала   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК... |
|   | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки   |   |                            |
|   | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с   |   |                            |

|  |  |    |                            |
|--|--|----|----------------------------|
|  | учётom специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств   |    |                            |
| Раздел № 2   | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности  | 58 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК... |
| Методико-практические занятия  |  | 16 |                            |
| *Профессионально ориентированное содержание  |  | 16 |                            |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК... |
|  | Практические занятия   | 2  |                            |
|  | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения   |    |                            |
|  | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  |    |                            |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК... |
|  | Практические занятия   | 2  |                            |
|  | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |    |                            |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04, ПК...        |
|  | Практические занятия   | 2  |                            |
|  | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  |    |                            |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий  | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК... |
|  | Практические занятия   | 2  |                            |
|  | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                              |    |                            |

|   |  |    |                            |
|---|--|----|----------------------------|
| физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач                | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  |    |                            |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                          | Содержание учебного материала  | 8  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК... |
|   | Практические занятия   | 8  |                            |
|   | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                    |    |                            |
|   | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  |    |                            |
| Основное содержание   |  | 42 |                            |
| Учебно-тренировочные занятия  |  | 42 |                            |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
|   | Практические занятия   | 2  |                            |
|   | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  |    |                            |
| 2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)  |  | 8  |                            |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)                                   | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
|   | Практические занятия   | 2  |                            |
|   | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  |    |                            |
|   | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |    |                            |
| Тема 2.7 (2)  | Содержание учебного материала  | 2  |                            |

|   |   |  |   |                        |
|---|---|--|---|------------------------|
| Спортивная гимнастика   | Практические занятия  |  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08    |
|   | 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)   |  |   |                        |
|   | 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)   |  |   |                        |
|   | 17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)   |  |   |                        |
|   | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:  |  |   |                        |
|   | Девушки   | Юноши  |   |                        |
|   | Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок   | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |   |                        |
|   | Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна  | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                       |   |                        |
| Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь  |  |   |                        |
| Тема 2.7 (3)<br>Акробатика  | Содержание учебного материала   |  | 2 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Практические занятия  |  | 2 |                        |
|   | 18. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |  |   |                        |
|   | 19. Совершенствование акробатических элементов  |  |   |                        |

|                                      |  |  |                        |
|--------------------------------------|--|--|------------------------|
|                                      | 20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):  |  |                        |
|                                      | Девушки  | Юноши  |                        |
|                                      | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |                        |
| Тема 2.7 (4) Аэробика                | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                      | Практические занятия   | 2  |                        |
|                                      | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.   |  |                        |
|                                      | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  |  |                        |
|                                      | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).  |  |                        |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                      | Практические занятия   | 2  |                        |
|                                      | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами  |  |                        |
|                                      | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.  |  |                        |

|  |   |   |                        |
|--|---|---|------------------------|
|  | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.   |   |                        |
| Тема 2.7 Самбо (6)                               | Содержание учебного материала   | 2 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 2 |                        |
|  | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.<br>Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.<br>Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры   |   |                        |
| 2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28) |   | 6 |                        |
| Тема 2.8 (1) Футбол                              | Содержание учебного материала   | 6 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 6 |                        |
|  | 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.  |   |                        |
|  | 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  |   |                        |
|  | 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |   |                        |
|  | 24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)  |   |                        |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол                           | Содержание учебного материала   | 6 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 6 |                        |
|  | 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:<br>перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |   |                        |
|  | 27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и   |   |                        |



|                        |  |   |                        |
|------------------------|--|---|------------------------|
|                        | нападения  |   |                        |
|                        | 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |                        |
| Тема 2.8 (3) Волейбол  | Содержание учебного материала  | 6 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | Практические занятия   | 6 |                        |
|                        | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  |   |                        |
|                        | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |   |                        |
|                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |                        |
| Тема 2.8 (4) Бадминтон | Содержание учебного материала  | 6 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | Практические занятия   | 6 |                        |
|                        | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад  |   |                        |
|                        | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |   |                        |
|                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона   |   |                        |
| Тема 2.8 (5) Теннис    | Содержание учебного материала  | 6 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | Практические занятия   | 6 |                        |
|                        | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.<br>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). |   |                        |

|  |   |    |                        |
|--|---|----|------------------------|
|  | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |    |                        |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности<br>Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам  |    |                        |
| Тема 2.8 (6) Хоккей  | Содержание учебного материала   | 6  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 6  |                        |
|  | Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед |    |                        |
|  | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |    |                        |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |    |                        |
| Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Содержание учебного материала   | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 2  |                        |
|  | 29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры  |    |                        |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)  | Содержание учебного материала   | 14 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 14 |                        |
|  | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;   |    |                        |
|  | 31. Совершенствование техники спринтерского бега  |    |                        |
|  | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))   |    |                        |
|  | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)  |    |                        |
|  | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  |    |                        |
|  | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   |    |                        |
|  | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |    |                        |

|   |  |    |                        |
|---|--|----|------------------------|
|   | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |    |                        |
| Тема 2.10 Плавание  | Содержание учебного материала  | 10 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Практические занятия   | 10 |                        |
|   | 41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)                 |    |                        |
|   | 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов   |    |                        |
|   | 44. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего   |    |                        |
|   | 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания               |    |                        |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) |  | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| Всего:  |  | 72 |                        |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

Спортивный зал для практических занятий

- мат гимнастический;
- щиты баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- стойка для гантелей;
- комплект гантелей;
- гимнастические коврики;
- обручи гимнастические пластиковые;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи для фитнеса (фитболы);
- скакалки гимнастические;
- сетки баскетбольные;
- сетки бадминтонные для соревнований;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные;
- теннисные столы;
- ракетки бадминтонные;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи настольные теннисные;
- сетки для настольного тенниса с металлическими стойками.

Помещение для самостоятельной работы

Тренажерный зал для самостоятельной работы

- гимнастические коврики;

- тренажеры эллиптические;
- тренажер «беговая дорожка»;
- тренажер «беговая дорожка магнитная»;
- гребной тренажер;
- скамья для жима лежа с параллельным наклоном;
- велотренажер;
- штанга с набором дисков;
- стойка силовая;
- скакалки;
- гантели.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

Борисова М.М. Физическая культура: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. - Москва : Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО).

Борисова М.М. Физическая культура: Практикум: учебное издание / Борисова М.М. - Москва : Академия, 2024. - 160 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО).

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962>.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

Рахматов, А. А. Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45385-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333224>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция   | Раздел/Тема   | Тип оценочных мероприятия  |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | составление словаря терминов, либо кроссворда<br>защита презентации/доклада-презентации<br>выполнение самостоятельной работы   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>составление профессиограммы<br>заполнение дневника самоконтроля<br>защита реферата  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | составление кроссворда<br>фронтальный опрос<br>контрольное тестирование<br>составление комплекса упражнений<br>оценивание практической работы<br>тестирование<br>тестирование (контрольная работа по теории)<br>демонстрация комплекса ОРУ,<br>сдача контрольных нормативов<br>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>сдача нормативов ГТО<br>выполнение упражнений на дифференцированном зачете |